

いつもの料理に食物繊維をプラス中
きのこソテー マスタード和え



写真では、水洗いし、長さ2cmに切った水菜の上にのせています。お野菜はもちろん、パンやお肉にも合うので、ぜひいろんなお料理と一緒に召し上がってみてください！

皆さんは食物繊維を十分摂れているでしょうか？日本人の食事摂取基準では、成人男性では1日21g、成人女性では18gを摂る事が推奨されています。一方で、食物繊維の摂取状況は平均1日14g程度と推定されており、多くの人が、食物繊維が不足している状況です。

食物繊維は、便秘の予防や、血糖値の急上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの働きが明らかとなっており、健康維持には欠かせないものです。

そこで今回は、不足しがちな食物繊維を補う、きのこソテーをご紹介します。いつものサラダのドレッシング代わりに、朝パン派の方はトーストにのせてもおいしい、手軽に食物繊維をプラスできるメニューです。

《作り方》

1. エリンギは長さを半分に切ってから薄くスライスする。しめじは小房に分ける。しいたけは石づきをきり落とし薄くスライスする。
2. 1をオリーブオイルと塩・こしょうで炒める。
3. 火が通ったら、レモン汁と粒マスタードを和えて完成！

《栄養成分(1人分)》

エネルギー	87 kcal
炭水化物	4.9 g
たんぱく質	2.3 g
脂質	7.7 g
塩分	0.6 g
食物繊維	2.3 g

《材料(4人分)》

エリンギ	100g
しいたけ	100g
しめじ	100g
オリーブオイル	30g (大さじ2)
塩	1.5g (小さじ1/4)
こしょう	少々
レモン汁	15g (大さじ1)
粒マスタード	12g (小さじ2)

お知らせ

MRI装置の更新工事中！

検査精度の向上のため、今年の1月上旬から更新工事を行っております。当院にはMRI装置が2台ありますが、工事期間中は1台での運用となり検査枠の縮小等によりご不便をおかけしております。また工事期間中は、工事関係者等の出入り、騒音及び振動等の発生により患者さんならびにご家族には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。最新MRI装置の稼働は3月下旬を予定しております。



ふれあい 72



DMAT 6次隊 出発

今号の内容

- ◇ DMAT 石川県へ
- ◇ 病院のお仕事体験ツアー
- ◇ FFR解析について
- ◇ 病院発クッキングコーナー
- ◇ お知らせ

DMAT 石川県へ

1月1日に発生した能登半島地震に対して、石川県から医療者の派遣要請があり、神奈川DMAT 5次隊、6次隊として、藤沢市民病院から職員を派遣しました。

神奈川DMAT5次隊として医師1名、看護師2名、調整員1名が1月13日から1月17日まで、珠洲市総合病院において指揮本部活動を行いました。

続いて6次隊として1月24日から1月27日まで、医師1名、看護師2名、調整員1名が能登中部保健福祉センターにおいて能登中部保健福祉センター指揮本部活動を行いました。

また、DMATロジスティックチーム隊員の派遣要請がなされ、副院長1名が1月7日から1月13日、1月18日から1月24日まで、石川県保健医療調整本部(石川県庁内)にて、石川県保健医療調整本部活動を行いました。被災地域の日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

DMAT(Disaster Medical Assistance Team: 災害派遣医療チーム)は、災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームです。チームは医師・看護師・業務調整員で構成されます。



DMAT 5次隊 現地で

病院のお仕事体験ツアー

2015年から実施した「病院のお仕事体験ツアー」は、コロナ禍で3年間中止していましたが、感染対策を行いながら2023年8月27日に第6回目として開催することができました。小学校4～6年生とその保護者を対象に、未来を担う子ども達が病院で働く仕事に興味を持ち、将来の職業選択の可能性を広げてもらえるような体験をしてほしいという願いをかなえるべく企画運営しています。毎回人気が高く、広報ふじさわ等で募集しましたところ、100組以上の応募があり、抽選で選ばれた15組の小学生とその保護者の合計30名が参加しました。

当日はケーブルテレビの取材もあり、小学生とその保護者がペアとなり4グループに分かれ、4つのブースを回りながら体験しました。

【外科体験】

医師が実際に使用する手術用のガウン、手袋、帽子を着用し、手術室で行われる手術を体験しました。腹腔鏡手術の器具を操作して小さなものを掴んで移動させたり、鶏肉を超音波メスで切るという手術操作を医師と一緒に行いました。



子ども達は緊張した様子で真剣に取り組んでいて、担当した千葉医師は、「病院には医師や看護師以外にもいろいろな職業の人がいて、たくさんの方が支えていることも知ってほしい。」と話していました。

【看護師体験】

看護師のユニフォームに着替えて心臓マッサージ（胸骨圧迫）の方法、AED（自動体外式除細動器）の使用方法を体験し、保護者に患者さんになっていただき血圧・酸素飽和度・体温・脈拍数を測定し、聴診器を使って実際の肺や心臓の音を聞きました。また、ユニフォーム姿で聴診器や注射器を持ち、親子で記念撮影を行いました。



当日の担当である川田看護師長は、「体験に参加した子ども達から将来看護師を目指す人が出てきてくれたらうれしい。」と話していました。

【放射線体験】

放射線体験では、中が見えない箱をX線で撮影し、クイズ形式で中身を当てながらレントゲン写真撮影を体験しました。正解は果物や飴などで子ども達の笑顔も見られて、楽しく放射線技師の仕事を経験しました。



【リハビリテーション体験】

理学療法や作業療法の体験として、保護者に車椅子に乗車していただき車いすを押す体験や、利き手ではない手で特殊な箸を使って、物をつまむ体験をしました。子ども達は力が弱くても楽に挟める箸があることを知って感心する様子も見られました。

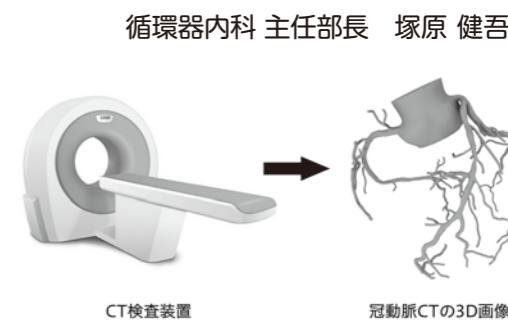


全ての体験を終えた参加者からは「心臓マッサージや手術が思っていたよりも大変だった。」「病院の仕事に興味を持った。」という感想が聞かれ、職員も参加者も笑顔で楽しく有意義な体験となりました。そしてこれからも病院の仕事を子ども達に体験してもらい、将来医療者を目指してくれることを期待しています。

FFR_{CT}解析（血流予備量比コンピュータ断層撮影）について

■ 狭心症の画像検査

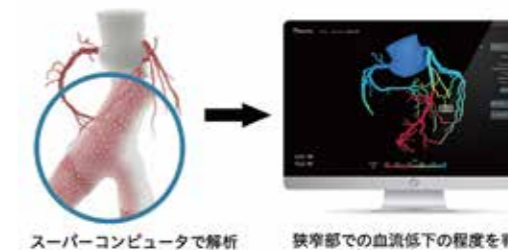
当院では狭心症を診断するための画像検査として負荷心筋シンチと冠動脈CT検査が実施可能です。しかし320列の高精度のCT装置を使用しても、冠動脈CT画像単独では中等度の狭窄病変が狭心症発作を生じうるかどうかを判断することは難しく、外来で負荷心筋シンチを追加するか、入院して心臓カテーテル検査を受ける必要がありました。



心臓カテーテル検査では手首や足の付け根の動脈からカテーテルを心臓まで持ち込み、冠動脈（心臓の周りの血管）を直接的に造影します。この際に圧ワイヤーを用いて血流予備量比：fractional flow reserve (FFR)を測定し、FFR値が0.75以下（これは狭窄部で25%以上の血流が低下することを意味する）であれば、狭心症を引き起こす高度狭窄で、冠血行再建術（ステント治療やバイパス手術）が必要であると判断されます。FFR値が0.80以上であれば軽度の狭窄、0.76～0.80は境界域と判定されます。心臓カテーテル検査は正確な診断が可能ですが、ごく稀に脳梗塞などの手技合併症が生じるリスクのある侵襲的検査になります。

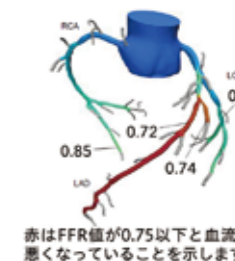
■ FFR_{CT}解析とは

近年冠動脈CTの画像情報を元にFFR_{CT}解析を加えることで、心臓カテーテル検査を受けることなく狭窄部での血流低下の程度を知ることができるようになりました。具体的にはすでに実施された冠動脈CT検査の元データをハートフロー・ジャパン合同会社に専用回線で送付すると、同社で独自のソフトウェアやAI技術を用いて解剖学的3Dモデルを構築し、スーパーコンピュータにより数値流体力学からFFR値が算出されます。心臓カテーテルで得られるFFR値を基準とすると、FFR_{CT}の診断精度は86%と信頼性が高いものです。



■ FFR_{CT}解析のメリット

FFR_{CT}はすでに外来で撮影してある冠動脈CTの画像データを元に解析を行うため、患者さんのメリットとしては検査入院が不要で、負荷心筋シンチや心臓カテーテルといった新たな検査で受ける被ばくや手技合併症などの身体的なリスクを負うことなく、外来で冠血行再建術の必要性が判断できることです。また解析結果が色と数値で示されるため医師からの説明は理解しやすく、治療方針の適切な決定に繋がります。



■ FFR_{CT}解析の注意点

患者さんによっては、FFR_{CT}解析の適用除外となる場合があります。まず高度腎機能障害や造影剤アレルギーの方は造影CT検査を受けることができません。造影CTは労作性狭心症の診断に実施される検査であり、急性心筋梗塞や冠攣縮性狭心症の診断には心臓カテーテル検査を行います。FFR_{CT}は高度石灰化の冠動脈病変ではCTの画質によっては解析不可となる場合があります。ステント植え込み血管では解析ができません。また冠動脈バイパス手術後などでは実施できません。現時点では当院以外で実施されたCTの画像を用いたFFR_{CT}解析は認められていません。なお、冠動脈CT検査とは別にFFR_{CT}解析の検査費用が発生し、CT検査と合わせて3割負担の場合で約3万円かかります。

■ 予後改善につながる冠動脈CT検査

労作性狭心症が疑われる場合に冠動脈CT検査と必要に応じてFFR_{CT}解析を追加することで、心臓カテーテル検査のための入院をせずに正確な冠動脈病変の診断が可能になりました。その結果に基づいた最適な治療を受けることによって将来の心筋梗塞や心臓死を減らすことにつながります。

使用している画像はハートフロー・ジャパン合同会社から使用許可を得ております。